






30th Street Senior Center

Junio de 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
 <p>AGENCIA DE SERVICIOS HUMANOS DE SAN FRANCISCO Departamento de Servicios para Discapacidad y Personas de la Tercera Edad</p>				 <p>TRIO Community Meals Alimentando mediante una atención compasiva</p>	
					1
					Pozole de cerdo guisado Ensalada mixta primavera Panecillo integral Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina
					8
3	4	5	6	7	8
Carne al jengibre y pimienta Tallarines integrales al ajo Zanahorias Sopa de lentejas Naranja fresca Leche	Tilapia con salsa de eneldo Pilaf de arroz integral Vainitas con pimientos rojos Pera fresca Leche	Albóndigas con salsa marrón Puré de papas Mezcla de verduras mixtas Sopa de cebada con verduras Panecillo integral con margarina Naranja fresca Leche	Cerdo a la hierba limón Arroz integral Mezcla de verduras estilo californiano Ensalada de pepino Ensalada mixta con aderezo Pera fresca Leche	Albóndigas a la jardinera con Glaseado de jengibre (vegetariano) Arroz integral Mezcla de verduras estilo japonés Fruta tropical Leche	Sopa de crema de maíz y pollo Ensalada de espinaca Panecillo integral Naranja fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas Margarina
10	11	12	13	14	15
Arroz integral frito con pollo Granos de maíz entero Sopa de col rizada Fruta fresca de estación Leche	Chili vegetariana de frijol blanco Puré de papas Verduras mixtas Panecillo integral Manzana fresca Leche	Tilapia con salsa de cilantro y lima Arroz integral Maíz con pimientos Mezcla de verduras estilo californiano Pera fresca Leche	Ropa vieja Arroz integral a la española Frijoles pintos Arvejas y zanahorias Naranja fresca Leche	Suprema de pollo Arroz integral Mezcla de verduras estilo californiano Ensalada mixta Plátano fresco Leche Aderezo italiano para ensaladas	Sopa de carne y verduras Pasta integral Penne Ensalada de espinaca Fruta fresca de estación Leche Aderezo italiano para ensaladas
17	18	19	20	21	22
Pollo marroquí con limón Pilaf de arroz integral Vainitas Sopa de lentejas con garbanzo Naranja fresca Leche	Trozos de carne con salsa Puré de papas al ajo Zanahorias Ensalada de espinaca con aderezo Pan integral Fruta fresca de estación Leche Crema de brócoli	Abadejo con costra de papas con salsa de eneldo Pilaf de arroz integral Coliflor Manzana fresca Leche	Frittata de verduras Succotash (Verduras mixtas en el plato principal) Pan integral Plátano fresco Leche Gelatina de diversos sabores	Carne asada (Ternera) Papas en cubitos Mezcla de verduras mixtas Tortilla integral Naranja fresca Leche	Sopa de tortilla de pollo Ensalada mixta primavera Tortillas fritas integrales Naranja fresca Leche Aderezo ranchero para ensaladas
24	25	26	27	28	29
Pescado con salsa toscana cremosa Pasta orzo Mezcla de verduras Capri Sopa de frijoles Cannellini Naranja fresca Leche	Pechuga de pavo con salsa Puré de papas Vainitas con maíz Panecillo integral con margarina Pedacitos de piña Leche	Carnitas de cerdo Arroz integral a la española Frijoles pintos Sopa de verduras Jugo de naranja al 100% Leche Salsa taquera	Carne al brócoli con edamame Arroz integral Frijoles de lima Zanahorias Ensalada de espinaca con aderezo ranchero Naranja fresca Leche	Char Siu de pollo Tallarines integrales al ajo Mezcla de verduras estilo japonés Fruta fresca de estación Leche	Sopa de cebada con carne Ensalada mixta primavera Pan integral Frutas mezcladas Leche Aderezo italiano para ensaladas Margarina

Este programa está subvencionado parcialmente por el Departamento de Servicios para Discapacitados y Personas de la Tercera Edad de la Ciudad y el Condado de San Francisco y está dirigido a personas mayores de 60 años.

 indica que la comida contiene más de 1000 mg de sodio